

Édito



Julie, 13 ans, et
Raphaël, 7 ans,
vivent seuls avec
leur mère souffrant d'un cancer.

Lorsque cette dernière est trop fatiguée par les traitements, c'est Julie qui prend en charge la maison et son petit frère. Ce que vivent Julie et Raphaël n'est pas une situation isolée, ils seraient 500 000 sur 8 millions d'aidants en France à avoir moins de 25 ans. « En France, en 2016, la prise en compte, la reconnaissance et l'accompagnement spécifique des jeunes aidants est très en retard, voire presque nulle, comparativement à d'autres pays », estime l'Association Française des Aidants.

Continuons à sensibiliser la population, les partenaires et les familles sur la question des aidants. À travers cette lettre, vous trouverez des informations sur les différents dispositifs et les différentes actions menées sur le territoire des Hautes-Alpes. C'est aussi l'occasion en cette période estivale de rappeler qu'il existe des séjours vacances aidant/aidé !

Bonne lecture et bon été à tous !

Laëtitia BUCCI

Coordinatrice Plateforme Seltzer Nord 05

Actualités

Mai 2017 - 1^{ère} conférence nationale en Suisse sur les jeunes aidants

« Pour la 1^{ère} fois, des résultats de recherche concernant des enfants, adolescents et jeunes adultes aidants en Suisse étaient montrés à une conférence : Careum Recherche, l'institut de recherche de la Kalaidos Haute École Spécialisée de la Santé, a présenté des nouvelles connaissances le 24 mars 2017 à Neuchâtel.

A côté des résultats de recherche, des projets pratiques nationaux et de l'étranger ont été présentés à la conférence. En outre, une table ronde avec des personnes spécialisées et concernées, a discuté des mesures convenables pour le développement des offres axées sur les besoins pour pouvoir soutenir ces jeunes gens et ses familles.

Représentants de la politique (Conseillère d'État Monika Maire-Hefti de Neuchâtel et Dr. med. Margreet Duetz Schmucki, directrice de la section politique nationale de la santé, Office fédéral de la santé publique, Berne), des personnes spécialisées internationales ainsi que les jeunes gens concernés ont discuté les approches possibles de solution pour que les possibilités de soutien et de décharge convenables puissent être développées pour ces jeunes gens. »

L'Association Française des Aidants a fait le déplacement pour assister à ce très riche événement. Il en ressort que nos voisins européens avancent sur cette problématique des jeunes aidants, non sans difficultés, mais néanmoins avec détermination. Cela nous confirme la nécessité qu'il y a d'aller plus en avant sur cette question des jeunes aidants en France, afin de reconnaître les situations et de prendre en compte ces centaines de milliers d'enfants, d'adolescents et de jeunes adultes se retrouvant dans une relation d'aide auprès d'un proche en difficulté de vie.

Texte extrait du site :

www.aidants.fr/actualites/1ere-conference-nationale-en-suisse-sur-jeunes-aidants

Mai 2017 - Colloque de Marseille

Martine LAGOUVARDOS, chef de service de la Plateforme Seltzer des aidants et de l'accueil de jour Alzheimer, était présente lors du Colloque de gérontologie sociale « Les aidants, entre galère et rédemption : de l'aidant familial à l'aidant professionnel », qui a eu lieu à Marseille les 18 et 19 mai. Il a permis à des professionnels de différents horizons de confronter leur analyse de la situation des aidants en France et des nombreux besoins à combler.

Actualités (suite)

Juin 2017 - Retour sur l'inauguration des Relais des aidants

Le 27 juin 2017, la Plateforme Seltzer des aidants ainsi que les services concernés se sont réunis afin d'inaugurer le dispositif original «Relais des aidants» à La Manutention à Embrun.

Lors de cette inauguration, différents professionnels ont échangé sur la problématique des aidants et leur accompagnement. Le dispositif «Relais des aidants» permet aux aidants de trouver écoute et attention sur l'ensemble des Hautes-Alpes grâce à un accueil adapté sur chaque territoire (Services d'aide à la personne, Maisons des solidarités, Relais de services publics, Centres communaux d'actions sociales, Service d'accompagnement médico-sociaux...), et, si besoin, d'être orientés vers la Plateforme Seltzer des aidants. La reconnaissance et le soutien des aidants se développent sur l'ensemble du dé-



partement grâce aux actions de la Plateforme Seltzer et à la collaboration des 25 «Relais des aidants» signataires, ainsi qu'à la mutualisation de nos pratiques professionnelles.

Cet accompagnement des aidants qui se développe dans les Hautes-Alpes facilite un maintien à domicile de qualité et un mieux-être de tous, aidants, proches aidés et professionnels. Cette rencontre nous a permis de révéler l'importance de réseau «Relais des aidants» car ensemble, nous sommes plus efficaces. Ce temps a aussi été l'occasion d'énon-

cer les projets à venir tel que la rédaction de deux nouveaux guides de l'aidants autour de l'accompagnement d'adultes et d'enfants en situation de handicap physique et/ou psychique ainsi qu'un nouveau Forum autonomie au printemps 2018.

Inès DEVESTEL, Coordinatrice Plateforme Seltzer Sud 05

Dossier

Les séjours de vacances aidant/aidé : un moment de répit

Et si on parlait en vacances ?

Aujourd'hui c'est possible, plusieurs organismes proposent des séjours de vacances pour les aidants et leurs proches. En groupe ou en binôme, l'aidant peut partir avec son proche dans des séjours spécifiques. Il existe :

- ✓ Les séjours vacances répit Alzheimer proposées par l'association France Alzheimer aux personnes malades et aux aidants, dans une dizaine de destinations. Dans ces programmes, plusieurs types de séjours sont présentés :
 - Séjour détente : séjour organisé dans différents lieux touristiques qui accueille les personnes malades accompagnés de leurs aidants. Le groupe est encadré par des bénévoles formés qui organisent des temps de détente, de loisirs et de partage pour les aidés et les aidants ensemble.
 - Séjour aidants isolés : séjour proposé aux aidants qui se retrouvent seuls suite à un décès ou une entrée en institution de la personne malade. Il est proposé des activités de loisirs et de détente, un accompagnement psychologique (facultatif) en groupe ou individuel pour aider les personnes à repenser leurs choix de vie, et cerner leurs besoins.
 - Séjour de répit : destiné en priorité aux aidants dont le malade est à un stade avancé de la maladie. Il propose un accueil vacances pour les familles et une prise en charge renforcée pour les personnes malades.
 - Week end sur 2 ou 3 jours : encadré par des bénévoles.

Pour plus de renseignements : Association France Alzheimer - 48 Boulevard Georges Pompidou - 05000 Gap
Tel. : 04 92 51 02 74 - Mail : francealzheimer05@sfr.fr - Site : www.francealzheimer.org

- ✓ L'ANCV (Agence nationale des chèques vacances) propose le programme « Séniors en vacances » destinés aux aidants et aux proches âgés de 60 ans et plus, ou âgés de 55 ans en situation de handicap. Il n'y a aucune condition de ressources. Pour ce type de séjour, une aide au départ en vacances représentant une partie du prix est octroyée sous condition de l'ANCV.

Et pour les aidants de personnes de moins de 60 ans ?

Les Villages Vacances Répit Familles sont proposés par l'Association Vacances Répit Familles aux aidants familiaux qui s'occupent au quotidien d'une personne handicapée, malade ou dépendante. Pour les soulager, l'association Vacances Répit Familles propose une solution innovante qui associe un village de vacances et une structure médico-sociale. Il est désormais possible de partir en vacances avec la personne aidée dans des conditions adaptées à sa situation. Informations sur www.vrf.fr

D'autres séjours peuvent également être organisés par des associations locales.

Existe-t-il des aides au départ en vacances ?

Il existe des aides financières pour faciliter le départ en vacances, par exemple l'ANCV et certaines caisses de retraites complémentaires. Pour connaître leurs aides, il faut prendre contact avec le service action sociale et voir les dispositifs existants.

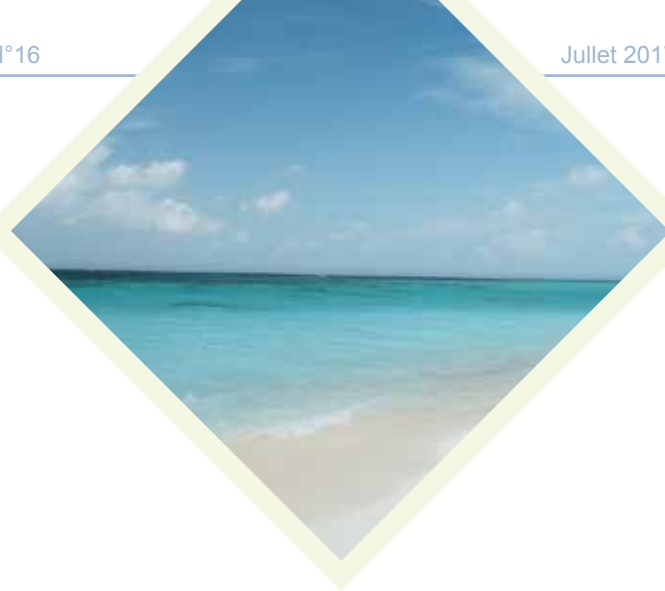
L'ANCV propose une Aide aux Projets Vacances (APV) pour soutenir le départ en vacances des personnes en situation de fragilité économique et sociale qui nécessite l'aide d'un référent social pour construire ensemble ce premier projet. Il permet le départ des personnes jamais ou peu parties qui ne pourraient pas concrétiser leur projet sans cette aide. L'APV est destinée aux familles, aux jeunes de 16 à 25 ans, mais également aux personnes en situation de handicap, quel que soit le handicap : moteur, mental, psychique, visuel, auditif..., mais plus largement toute personne en situation de maladie dont les problématiques impactent sur le départ en vacances.

Ils soutiennent également les personnes vivant en établissements médico-sociaux, comme celles vivant à domicile, ainsi que les proches aidants souhaitant accompagner la personne aidée en séjour de vacances.

Ces séjours destinés à tous les aidants de personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie permettent à tous d'avoir des moments pour soi pour se ressourcer pleinement. C'est aussi l'occasion de redécouvrir son proche au-delà de la relation d'aide.

Laëtitia BUCCI

Coordinatrice Plateforme Seltzer Nord 05



Qui sont tous ces aidants



«J'ai été l'aidante de mon mari pendant une dizaine d'années. Une erreur médicale l'a plongé dans le coma. À son réveil, il était lourdement handicapé, totalement dépendant. Au fil des mois, son handicap s'est encore aggravé... Je suis devenue son infirmière.» Nicole

«Ne plus vivre pour soi, y laisser sa santé : de plus en plus banal. Être critiqué par les autres membres de la famille qui n'ont jamais apporté le moindre soutien : insupportable !» Claudine

Les aidants ce sont toutes les personnes qui accompagnent au quotidien un proche en perte d'autonomie due à une maladie ou un handicap, peu importe son âge. Selon un récent sondage de l'Association Française des Aidants, nous compterions environ 8,3 millions d'aidants en France. Tous ne se reconnaissant pas en tant que tel, il est difficile d'avoir des chiffres exacts et plus encore de les soutenir et les accompagner dans cette période de vie qui peut s'avérer complexe et fragile.

La situation d'aidant entraîne un changement de la relation initiale à son proche, chacun est impacté différemment par ce glissement. Nous évoquons beaucoup avec les aidants que nous accompagnons les sentiments de culpabilité, d'incompréhension, d'injustice, d'épuisement... Il semble donc important et nécessaire d'être force de proposition afin que chaque aidant qui le souhaite trouve un moyen de vivre plus sereinement cette relation d'aide.

Les actions mises en place par la Plateforme Seltzer des aidants peuvent contribuer à une prise de recul, un retour à la vie sociale ainsi qu'une prise en compte de soi. En effet, nous proposons des accompagnements individuel et/ou psychologique, des actions collectives : Cafés des aidants®, Formation des aidants, Ateliers santé ainsi que des activités «Moments pour soi» sur l'ensemble du territoire des Hautes-Alpes.

N'hésitez pas en tant que particulier ou professionnel à parler de cette problématique autour de vous, à orienter vers la Plateforme ou à nous contacter pour plus de renseignements. La reconnaissance et les droits des aidants avancent en France pour le bien de tous, nous nous efforçons de les développer dans l'intérêt de la population haut-alpine.

Inès DEVESTEL, Coordinatrice Plateforme Seltzer Sud 05

En cours

Les Cafés des Aidants®



Café des Aidants® de Briançon : les 2^{èmes} mardis de chaque mois de 14h à 16h au café *La Vigne*, 7 rue du Champ de Mars.

Café des Aidants® d'Embrun : les 3^{èmes} vendredis de chaque mois de 14h à 16h au café *Le Boulevard*, Boulevard Pasteur.

Café des Aidants® de Gap : les 1^{ers} mardis de chaque mois de 14h à 16h au café *Highlander's*, rue Carnot.

Café des Aidants® de Pont du Fossé : les 2^{èmes} jeudis de chaque mois de 15h à 17h au café *Pause Détente*, Pont du Fossé à St Jean St Nicolas.

Les formations des aidants

En partenariat avec l'Association Française des Aidants, la Plateforme propose une formation dont l'objectif est de se questionner et d'analyser les situations vécues au quotidien afin de trouver des réponses adaptées, et de mieux connaître les ressources du territoire.

Gratuite, tout aidant intéressé peut s'inscrire.

Les prochaines formations auront lieu cet automne. Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter les coordinatrices.

Formation des aidants à Gap : lundis 11, 18, 25 sept. et 2, 9 et 16 oct. de 14h à 17h au local de la Plateforme, 6 bis rue capitaine de Bresson à Gap.

Accompagnement individuel

Nous proposons aux proches aidants des entretiens avec la coordinatrice de la Plateforme dans nos locaux ou à domicile, et également un soutien psychologique individuel grâce à notre réseau de psychologues et thérapeutes.

Répit à domicile

Nous organisons des répits à domicile avec la présence d'auxiliaires de vie à la demi-journée, à la journée ou sur plusieurs jours.

Une participation de 5 € par heure de prestation réalisée est demandée à la famille, plafonnée à 50 € pour 24h.

Des «Moments pour soi»

Des activités sont proposées sur tout le département : sorties, séances de sophrologie, visites...

Lundi 18 septembre 2017 : Journée à Turin pour un moment de détente et de découverte avec la visite du musée du cinéma. Départ prévu à 8h30 à l'accueil de Chantoiseau.

Embrun - Jeudis 12, 19 et 26 oct. 2017 : séances de relaxation avec Marie BERLA (sophrologue) de 10h à 12h à la salle la Montagnette, derrière l'hôpital.

Laragne-Montéglin - Vendredis 15, 23 et 29 sept. 2017 : séances de relaxation avec Nadine BELY (sophrologue) de 14h30 à 16h30 à la MJC, Place des aires.

Gap - Vendredis 24 nov., 1^{er} et 8 déc. 2017 : séances de relaxation avec Nadine BELY (sophrologue) de 10h à 12h, au centre social Saint Mens.

Pour plus de renseignements, contacter la Plateforme.

Informations partenaires

Groupe de parole organisé par l'Association ESSOR à Valsertres. Destiné aux personnes accompagnant une personne en perte d'autonomie.

Les 4 et 28 juillet, le 26 septembre, le 17 novembre 2017 à partir de 17h30.

Contact : 07 69 64 83 68.

Nouveau : Rencontres des aidants

Le Café des aidants® de Serres laisse place aux «Rencontres des aidants». Elles se dérouleront le 2^{ème} lundi de chaque mois de 14h à 16h. Rendez-vous au *Café du Commerce*, place du lac à Serres pour un moment de convivialité, d'échange et de partage. La participation est gratuite.

1^{ère} rencontre le 11 sept. 2017 autour du jeu «Super zaidan».

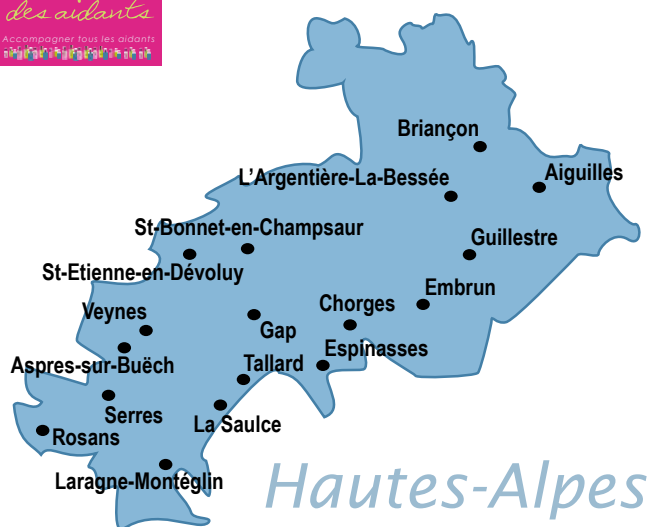
Les dates à retenir

Jeudi 21 septembre 2017 : la Journée Mondiale Alzheimer sera organisée à Briançon. Le moment de s'informer et de se rencontrer. France Alzheimer et le Dr Lavernhe, neurologue introduiront la journée pour faire le point sur la maladie, la recherche... Puis des professionnels présenteront différents services et accompagnements spécifiques à chaque étape de la maladie.

Vendredi 6 octobre 2017 : la journée nationale des aidants sera organisée en partenariat avec l'APF à Gap. Des stands, une conférence et une table ronde avec des témoignages permettront de lever le voile sur ce rôle peu connu de tous.



Des relais des aidants sont présents sur tous les territoires pour vous accueillir et vous informer.



Prochaine lettre en Octobre 2017

Plateforme Seltzer d'Accompagnement des Aidants - 04 92 25 31 87 - plateforme-aidants@fondationseltzer.fr

Coordinatrices

Laëtitia BUCCI (Nord 05) - 06 88 07 49 65 / Inès DEVESTEL (Sud 05) - 06 75 75 76 68

Page Facebook : **Aidants Hautes-Alpes 05**

Responsable de la publication François BACH, Directeur Général - Réalisation Service Qualité-Communication Fondation Edith Seltzer